CO8A

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • ЭКОПСИХОЛОГИЯ И ЭНЕРГИЯ

НАВИГАТОР ИНСАЙТОВ: ЦИКЛ «ФОКУС + ПРОГУЛКА DMN» И ДНЕВНИК НАУЧНЫХ ИДЕЙ

РАБОЧИЙ ЛИСТ-ТРЕКЕР: *Практический шаблон по модели Грэма Уоллеса и исследованиям Стэнфорда (+60% идей при ходьбе) для превращения тишины в открытия*

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РАБОЧИМ ЛИСТОМ (4 ПРОСТЫХ ШАГА):

Шаг 1. Сформулируйте проблему и загрузите данные (Раздел 1 — 45–60 мин). Запишите главный вопрос или противоречие задачи. Погрузитесь в факты в режиме глубокого фокуса (ECN), чтобы дать мозгу «сырье».

Шаг 2. Выйдите на паузу без экрана (Раздел 2 — 15–20 мин). Как только уперлись в тупик — встаньте из-за стола. Пройдитесь по парку, примите душ или займитесь простым делом руками без телефона и наушников (включение DMN).

Шаг 3. Поймайте инсайт за первые 15 секунд (Раздел 3 — сразу на прогулке). Озарение живет в рабочей памяти 15–20 секунд. Сразу впишите идею в дневник инсайтов или надиктуйте в заметки и перенесите в таблицу.

Шаг 4. Проверьте гипотезу логикой (Раздел 4 — 20 мин за столом). Вернувшись к работе, прогоните каждую идею через 4 фильтра верификации, чтобы отделить рабочее решение от красивой иллюзии.

РАЗДЕЛ 1. ЗАГРУЗКА ЗАДАЧИ В ФОКУСЕ (ЭТАП ECN — ПОДГОТОВКА СЫРЬЯ ДЛЯ ИНСАЙТА)

Дата и тема проекта / исследования:	_____
Главный вопрос или противоречие задачи (что именно не стыкуется прямо сейчас?):	_____ _____
Факты и ограничения, загруженные в ECN (45–60 мин глубокого анализа без соцсетей):	1. _____ 2. _____ [ ] Выполнено 45+ минут чистого фокуса до выхода на прогулку

РАЗДЕЛ 2. НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕКЕР ЦИКЛОВ «ФОКУС (45–60 МИН) + ПРОГУЛКА DMN (15–20 МИН)»

День	Фокус ECN (45–60 мин)	Формат паузы DMN (ходьба, душ, парк)	Тишина без экрана (15+ мин)	Поймано идей (шт. / суть)	Оценка ясности (1–10)
Пример	*[v] 50 мин (проект)*	*Прогулка в сквере 20 мин*	*[v] Да, без тел.*	*2 идеи (схема гипотезы)*	*9 / 10*
Пн	[ ] ____ мин		[ ] Да		___ / 10
Вт	[ ] ____ мин		[ ] Да		___ / 10
Ср	[ ] ____ мин		[ ] Да		___ / 10
Чт	[ ] ____ мин		[ ] Да		___ / 10
Пт	[ ] ____ мин		[ ] Да		___ / 10
Сб–Вс	[ ] ____ мин		[ ] Да		___ / 10

РАЗДЕЛ 3. ДНЕВНИК НАУЧНЫХ И ПРОЕКТНЫХ ИДЕЙ (ЗАХВАТ ЗА 15 СЕК)

Идея №1 (контекст: прогулка / душ): _____

Идея №2: _____

Идея №3: _____

Идея №4: _____

Главная гипотеза недели для проверки: _____

РАЗДЕЛ 4. ФИЛЬТР ПРОВЕРКИ ИДЕИ (ECN)

[ ] Решает главное противоречие?
Идея устраняет корень проблемы, а не симптом.

[ ] Есть проверка фактами?
Гипотеза согласуется с данными и законами логики.

[ ] Понятен первый микрошаг?
Можно протестировать идею за 24 часа на малом макете.

[ ] Пройдена критика «Адвоката»?
Найдены и учтены 2 главных контраргумента.